

ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN *BACKHAND OVERHEAD LOB* PADA MAHASISWA MINAT BAKAT OLAHRAGA (MBO)

**Ilham Zufar Nurullah; Vera Septi Sistiasih
Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat diminati masyarakat karena olahraga merupakan salah satu kegiatan yang membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaraan jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Berbagai cabang olahraga di Indonesia yang terkenal antara lain seperti renang, voli, futsal, bulutangkis dan lain-lain. Prestasi olahraga Indonesia yang terkenal di dunia salah satunya adalah pada cabang olahraga bulutangkis. Sehingga kita sebagai warga negara Indonesia harus bisa menjaga kualitas dan nama baik prestasi ini agar tidak terjadi degradasi. Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta terbentuk pada tahun 2017 dan semakin banyak peminatnya. Kegiatan MBO Bulutangkis sendiri dilaksanakan di GOR Kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta dan dilaksanakan seminggu dua kali, pada hari Selasa dan Kamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *backhand overhead lob* pada mahasiswa yang mengikuti MBO bulutangkis. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian dari keterampilan pukulan *backhand overhead lob* pada mahasiswa MBO Bulutangkis dalam kategori cukup. Hal dari 20 sampel ini dibuktikan dengan hasil deskriptif frekuensi pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (2 orang), “kurang” sebesar 15,00% (3 orang), “sedang” sebesar 50,00% (10 orang), “baik” sebesar 25,00% (5 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).

Kata Kunci: Keterampilan, *backhand overhead lob*, bulutangkis

Abstract

Sports are highly favored by society as they contribute to physical health and fitness.

Sports aim to develop aspects of health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning, and moral actions through physical activities and sports. Various sports branches in Indonesia, such as swimming, volleyball, futsal, badminton, and others, are well-known. Indonesia's notable sports achievements globally include badminton. Therefore, as Indonesian citizens, we must maintain the quality and reputation of these achievements to prevent degradation. Interest and talent in Badminton Sports (MBO) in the Physical Education Study Program at Muhammadiyah University of Surakarta were established in 2017 and have gained increasing popularity. MBO Badminton activities take place at GOR Campus 2, Muhammadiyah University of Surakarta, twice a week, on Tuesdays and Thursdays. This research aims to determine the level of backhand overhead lob skills among students participating in MBO badminton. This descriptive research employed survey methods with data collection techniques using tests and measurements. Research findings indicate that the backhand overhead lob skills of MBO Badminton students are categorized as sufficient. Results from 20 samples were descriptively analyzed, revealing "very poor" in 10.00% (2 individuals), "poor" in 15.00% (3 individuals), "moderate" in 50.00% (10 individuals), "good" in 25.00% (5 individuals), and "very good" in 0% (0 individuals).

Keywords: *Skill, backhand overhead lob, badminton*

1. PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga merupakan kegiatan yang sangat diminati masyarakat karena olahraga merupakan salah satu kegiatan yang membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Menurut (Indarto 2018) olahraga berkembang menjadi komoditas ekonomi dan industri pada era informasi dan teknologi. Olahraga merupakan kegiatan positif yang harus dilakukan secara rutin karena dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani pada diri manusia.

Bulutangkis adalah olahraga yang disukai di seluruh dunia, juga jutaan orang di segala usia. Olahraga ini membutuhkan perubahan kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan kekuatan otot, serta kerja jantung yang tinggi (Clanet, 2015). Bulutangkis dilakukan di dalam lapangan dengan bentuk lapangan persegi panjang yang dibagi menjadi dua bagian dan sudah diatur dan disesuaikan dengan aturan yang ada di dalam bulutangkis.

Dalam menjaga prestasi dari bulutangkis, di Indonesia memiliki banyak sekali PB (Persatuan Bulutangkis) yang dimana mengajarkan pola latihan bulutangkis yang berlanjut dari masih anak-anak hingga dewasa. Dimana mereka diajarkan seluruh teknik dasar dari permainan bulutangkis, ada berbagai teknik yang diajarkan

seperti servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*.

Seorang pemain bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Banyak lagi jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain seperti servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Salah satu jenis pukulan overhead adalah *backhand overhead lob*. Pukulan *backhand overhead lob* adalah: Pukulan balik yang tinggi jauh ke belakang bidang lawan yang dilakukan dari sisi tubuh yang tidak dominan pada saat *shuttlecock* berada di atas ketinggian kepala. Beberapa komponen yang harus diperhatikan pada saat melakukan pukulan *backhand overhead lob* adalah pada awalan pukulan, perkenaan pada *shuttlecock* pada raket dan juga pegangan pada raket.

Untuk pukulan dari atas (*overhead*) terdiri dari pukulan *lob*, pukulan *dropshot* dan pukulan *smash* (Widodo 2017). Pukulan *overhead lob* adalah pukulan yang di pukul dari atas kepala, dimana posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* berada di belakang lapangan (di garis belakang lapangan) dan diarahkan ke atas bagian belakang lapangan lawan (Bangkit 2014). Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang terorganisir dengan baik. Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah *servis*. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang.

Tujuan dari pukulan *backhand overhead lob* ini adalah untuk melakukan serangan ke belakang lapangan lawan sehingga lawan akan kesulitan untuk mengembalikan *shuttlecock* sehingga memberikan peluang kepada penerima *shuttlecock* untuk dapat melakukan antisipasi pengembalian *shuttlecock* yang lebih baik. Pukulan *lob* dapat digunakan untuk bertahan dan menyerang. Namun, perbedaannya terletak pada lambungan *shuttlecock* yang dilakukan. Sehingga pukulan *lob* bisa menjadi senjata yang ampuh atau menipu lawan (Asnaldi 2016).

2. METODE

Dalam melakukan penelitian sangat penting untuk menentukan metode penelitian, jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif karena menggambarkan atau mendeskriptifkan suatu keadaan maka termasuk kedalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel dengan cara pengumpulan data menggunakan instrument yang analisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono 2014). Desain penelitian ini menggunakan survei yang dilakukan terhadap sekumpulan

obyek yaitu mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani yang mengikuti Minat bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis. Pada penelitian ini hanya ingin mengetahui tingkat keterampilan pukulan *backhand overhead lob* bulutangkis.

Populasi adalah objek maupun subjek yang terdapat dalam suatu tempat dengan memiliki persyaratan tertentu berkaitan pada permasalahan penelitian (Riduwan, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa POR Universitas Muhammadiyah Surakarta yang tergabung dalam Minat Bakat Olahraga (MBO) bulutangkis yang berjumlah 50 mahasiswa.

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan memiliki karakteristik (Sugiyono, 2016). Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang dan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang dimana sampel diambil dengan ketentuan sebagai berikut Berjenis kelamin laki-laki yang bermain kategori tunggal, Telah menjadi anggota aktif MBO bulutangkis lebih dari 1 tahun, Bersedia menjadi sampel pada penelitian ini.

Adapun teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survei dalam pengumpulan data penelitian. (Djollong, 2014) sedangkan instrumen penelitian yaitu alat bantu yang di gunakan peneliti untuk mengukur nilai yang diinginkan dari variabel penelitian. Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Gambar 3. 4 Teknik Analisis Data

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan test pada setia mahasiswa saat melakukan pukulan *backhand overhead lob* menggunakan batas area lapangan yang diukur dari tiang net dengan ketentuan semakin jauh *shuttlecock* jatuh dari net maka akan mendapatkan poin yang lebih tinggi. Pada saat aba-aba

dimulai mahasiswa melakukan pukulan *backhand overhead lob* sebanyak 20 kali tanpa ada batasan waktu dengan perolehan poin mahasiswa akan mendapatkan poin 5 (lima) apabila dapat melewati batas tali dan jatuh pada sasaran 6,64 meter dari net, poin 4 (empat) apabila dapat melewati batas tali dan jatuh pada sasaran 5,88 meter dari net, poin 3 (tiga) apabila dapat melewati batas tali dan jatuh pada sasaran 4,58 meter dari net, poin 2 (dua) apabila dapat melewati batas tali dan jatuh pada sasaran 3,28 meter dari net, poin 1 (satu) apabila dapat melewati batas tali dan jatuh pada sasaran 1,98 meter dari net, dan poin 0 (nol) apabila tidak dapat melewati batas tali atau jatuh di luar batas lapangan yaitu pada jarak dibawah 1,98 meter dari net. Berdasarkan perhitungan tes keterampilan *backhand overhead lob* mahasiswa MBO bulutangkis memperoleh data yang berbentuk nilai yang dikelompokan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif *Backhand overhead lob*

No	Kategori	Kriteria
1	≥ 73	Sangat Baik
2	60 - 72	Baik
3	48 - 59	Cukup
4	36 - 47	Kurang
5	≤ 35	Sangat Kurang

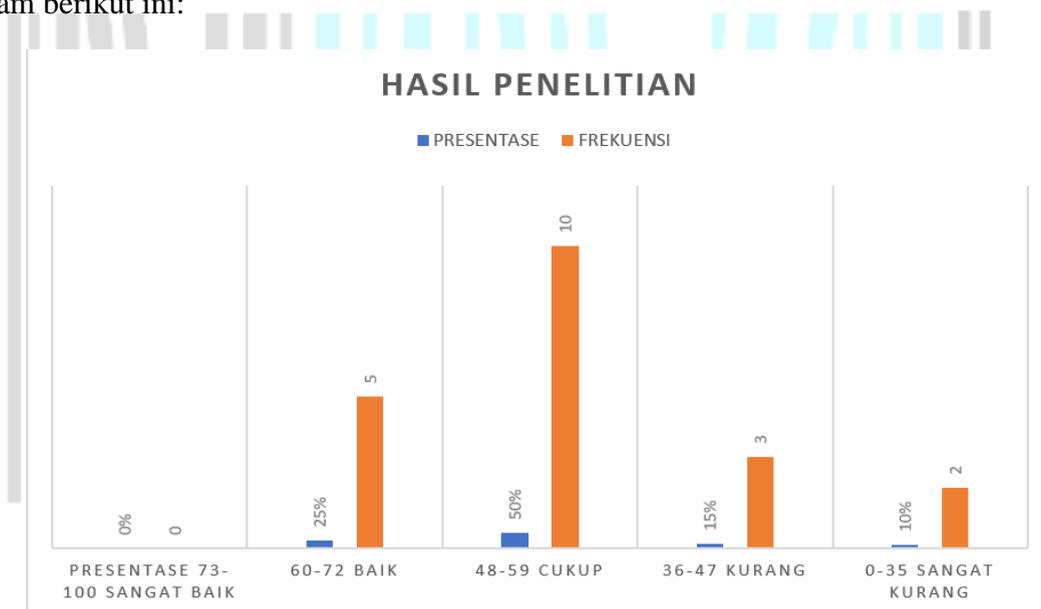
Hasil analisis data penelitian keterampilan *backhand overhead lob* pada penelitian yang diperoleh dari data pukulan mahasiswa MBO bulutangkis dideskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif *backhand overhead lob*

Statistik	<i>Backhand Overhead Lob</i>
Jumlah Sampel	20,00
Rerata	53,05
Standar Deviasi	12,91
Nilai Minimal	27,00
Nilai Maksimal	72,00
Jumlah Total	1061,00

Berdasarkan tabel tentang analisis deskripsi data penelitian pukualan *backhand overhead lob* pada mahasiswa MBO bulutangkis. Dari 20 sampel memperoleh rata-rata 53,05 dan nilai simpangan baku atau standar deviasi 12,91 sehingga memperoleh total sejumlah 1061.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *backhand overhead lob* pada mahasiswa MBO bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data instrument test. Data penelitian bersumber dari hasil tes keterampilan *backhand overhead lob* pada mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis program studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari data tersebut diolah menggunakan analisis kuantitatif yang dipaparkan dalam presentase. Berdasarkan rekapitulasi hasil analisis penelitian pukulan *backhand overhead lob* pada mahasiswa MBO bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat dari diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram analisis Deskripsi Pukulan *Backhand overhead lob*

Pembahasan

Hasil penelitian analisis deskriptif frekuensi data pukulan *backhand overhead lob* dibagi menjadi 5 (lima) kelompok yaitu, sangat baik dengan rentang nilai (73-100) baik (60-72) cukup (48-59) kurang (36-47) sangat kurang (0-35).

Berdasarkan rekapitulasi analisis deskriptif pukulan *backhand overhead lob* dalam penelitian ini pada mahasiswa MBO bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan sampel 20 mahasiswa yang diteliti, 0 mahasiswa sampel berada dalam interval 73-100 atau masuk dalam kategori sangat baik dengan perolehan nilai sebesar 0%, 5 mahasiswa sampel berada dalam interval 60-72 atau kategori baik dengan perolehan nilai 25%, 10 mahasiswa sampel berada dalam interval 48-59 atau kategori cukup dengan perolehan nilai sebesar 50%, 3 mahasiswa sampel berada dalam interval 36-47 atau kategori kurang dengan perolehan nilai sebesar 15%, 2

mahasiswa sampel dengan interval 0-35 dengan memperoleh nilai 10% yang termasuk dalam kategori sangat kurang.

Berdasarkan dari analisis pengolahan data yang didapatkan menunjukkan hasil kategori cukup pada pelaksanaan tes *backhand overhead lob* Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil yang telah didapatkan oleh peneliti dalam penelitian ini bahwa keterampilan *backhand overhead lob* mahasiswa minat bakat olahraga (MBO) Bulutangkis Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam kategori cukup. Diperkuat dengan hasil dari analisis deskriptif frekuensi 20 sampel terdapat 5 mahasiswa sampel berada dalam interval 60-72 atau kategori baik dengan perolehan nilai 25%, 10 mahasiswa sampel berada dalam interval 48-59 atau kategori cukup dengan perolehan nilai sebesar 50%, 3 mahasiswa sampel berada dalam interval 36-47 atau kategori kurang dengan perolehan nilai sebesar 15%, 2 mahasiswa sampel dengan interval 0-35 dengan memperoleh nilai 10% yang termasuk dalam kategori sangat kurang.

Dengan demikian hipotesis yang peneliti ambil bahwa tingkat keterampilan *backhand overhead lob* yang dimiliki mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong cukup dengan penjelasan dan juga bukti dari hasil pengolahan data yang telah didapatkan dan sudah dijelaskan pada data di atas.

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu keterampilan *backhand overhead lob* pada mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil deskriptif frekuensi dari 20 sampel terdapat 5 mahasiswa sampel berada dalam interval 60-72 atau kategori baik dengan perolehan nilai 25%, 10 mahasiswa sampel berada dalam interval 48-59 atau kategori cukup dengan perolehan nilai sebesar 50%, 3 mahasiswa sampel berada dalam interval 36-47 atau kategori kurang dengan perolehan nilai sebesar 15%, 2 mahasiswa sampel dengan interval 0-35 dengan memperoleh nilai 10% yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Penelitian ini hanya mendeskripsikan tentang bagaimana keterampilan *backhand overhead lob* pada mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis Pendidikan Jamani Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penelitian ini berimplikasi pada mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Bulutangkis Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini diharapkan bisa

menjadi bahan evaluasi bagi dosen pelatih dan mahasiswa untuk dapat meningkatkan tingkat dasar pukulan olahraga bulutangkis yaitu khususnya pada keterampilan pukulan *backhand overhead lob*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. Istiqra': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of SPORt and Exercise Science*, 1(2), 57–61.
- Renaldi, M. 2020. Jago Bulutangkis. Tangerang Sewlatan: Pamulang.
- Rifai, M., Cahyono, D., Ismawan, H., & Abdilah, S. (2022). Meningkatkan Kemampuan Pukulan Lob Melalui Latihan Memukul Shuttlecock Ke Dinding Pada Atlet Bulutangkis PB. Levi Jaya Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 58-65.
- Ruslan, R., Apriasari, A., Nurjamal, N., Ismawan, H., & Nurhidayat, B. (2021). Learning Results of Long Badminton Services Through The Cooperative Stad Learning Model. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 368-374.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B. Bandung: PT. Alfabet

